

Expres. sions

Número 9
Estiu de 2012

Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives

GRATUÏTA

especial

els pares i la prevenció
de les addiccions



Editorial

Aprendre a ser pares

Com se sol dir, els fills no naixen ni amb un pa davall del braç (almenys la majoria) ni amb un manual d'instruccions. Així mateix la societat evoluciona a una velocitat tan vertiginosa que els pares es troben amb molts dubtes a l'hora de resoldre situacions problemàtiques que sorgeixen irremeiablement durant l'adolescència dels seus fills.

És per això, que durant dotze anys la Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives de l'Ajuntament de Paterna, estableix com a objectiu prioritari la transmissió de pautes i/o habilitats als pares que els orienten adequadament en la prevenció de les conductes addictives dels seus fills, a través de xarrades, cursos virtuals, assessorament individualitzat...

Molts són els factors que influeixen perquè un/a jove s'inicie en el consum de drogues; el grup d'amics/gues, la disponibilitat de la droga, la personalitat del xic/a, etc.. No obstant tots ells podran quedar bloquejats si la família actua com una potent xarxa de protecció. I perquè eixa xarxa siga prou atapeïda, evitant que els fill/es s'esvaren pels forats, els pares necessiten que els professionals els faciliten les ferramentes que servisquen en la confecció d'eixa xarxa.

El present número de la revista "Expressions" pretén ser una ferramenta pedagògica a través de la qual, els pares coneguen, almenys, cinc elements que influeixen de manera directa en la prevenció de les addiccions.

Winston Churchill va dir: "Mirar és una cosa. Veure el que s'està mirant és una altra. Entendre el que es veu, és encara una altra. Arribar a aprendre el que s'entén, és una miqueta més. Però arribar a actuar basant-se en el que s'ha après, és tot el que realment importa".



* Cómo hablar con los hijos sobre las drogas

LO MÁS IMPORTANTE

es escoger un buen momento para hacerlo: un momento relajado sin que llegue a parecer una conversación seria y formal, aprovechando cualquier ocasión referente al tema, por ejemplo cuando aparece en algún programa de televisión.

SER OBJETIVOS Y REALISTAS

La información que demos a nuestros hijos debe ser objetiva, veraz y realista. Al hablar sobre sustancias no se deben dramatizar los efectos de las mismas.

MENSAJE SENCILLO Y CERCANO

Es más efectivo utilizar mensajes sencillos y simples, que incluyan ejemplos cercanos al estilo de vida familiar, que mostrar situaciones extremas y poco comunes para exagerar los riesgos del consumo.

EDAD Y FORMA DE SER

No dar toda la información que se tenga sobre drogas. Se ha de medir el tipo de información que se trasmite, adaptándose a la edad y la personalidad del niño/a.

RESPONDERLO TODO

Los padres debemos responder a cualquier pregunta y no rechazarlas, incluso en situaciones comprometidas. Los padres deben convertirse en un referente de primer orden en la obtención de información sobre drogas para contrarrestar otras fuentes de información en ocasiones no adecuadas.

* Cómo evitar que mi hijo consuma drogas

Teniendo información sobre las drogas para poder responder a sus preguntas.

Adoptando estilos de vida saludables y dando ejemplo con mi comportamiento.

Participando con mi hijo/a en las actividades de la comunidad para facilitar su integración social.

Mejorando su autoestima para que se sienta capaz de enfrentar las situaciones difíciles.

Interesándome por su tiempo libre, sabiendo lo que opina sobre las drogas y conociendo a sus amigos.

Creando un clima familiar de ayuda, comunicación y afecto.

Enseñándole a resolver los problemas cotidianos.

* Cómo reaccionar ante la sospecha de consumo

El hecho de que exista un problema de consumo de drogas en la familia no significa que la responsabilidad de tal consumo recaiga directamente en los padres, no significa que se hayan equivocado en su actuación con respecto a la educación de sus hijos.

No se debe desatender la acción del consumo, ya que si no se da importancia a la conducta de consumo, podría repetirse.

No dramatizar: unos padres asustados asustan a su hijo y el hijo pierde confianza en la posibilidad de resolución. Es necesario comprender el estado y alcance real de la situación.

Hay que saber escuchar, ser firmes y claros a la hora de definir nuestra propia posición.

Los padres deben enfocar el problema buscando soluciones y dejarse asesorar por profesionales especializados en el tema.

4

* Cómo convivir con un adolescente

La adolescencia es una etapa difícil donde “casi todo” les parece mal. Ayúdale con tu tolerancia y apoyo.

No le des órdenes “porque sí”. Explícale lo que quieres conseguir y razónale los motivos.

Anima a tu hijo/a a participar en las decisiones familiares. Así será más fácil que cumpla lo acordado.

Enséñale a distinguir lo que es correcto o incorrecto a través de tus acciones.

Ofrécele tu experiencia, pero déjale la responsabilidad de aceptar o rechazar tu consejo.

Préstale atención sin agobiarle.

No intentes controlarlo en todo momento. Que sepa que confías en él/ella.



* Carta de un niño a un padre

No me des todo lo que te pida. A veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo tomar.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mi también, y yo no quiero hacerlo.

No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes, a veces me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio dámelo, pero también si es un castigo.

No me compares con nadie, especialmente con mi hermano/a. Si tú me muestras mejor que los demás, alguien va a sufrir, y si me muestras peor que los demás, seré yo quien sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decidete y mantén esa decisión.

Déjame valerme por mi mismo. Si tú lo haces todo por mí, yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro; me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.

No me digas que haga una cosa si tú no la haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas, pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

Y quiéreme y dímelo. A mí me gusta oírte decir, aunque no creas necesario decírmelo.

Acciones

de la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas durante el curso escolar 2011-2012.

El Ayuntamiento de Paterna, desde su Concejalía de Sanidad, ha considerado fundamental mantener la existencia de este servicio dada la extensa tarea de prevención de las conductas adictivas que requiere el Municipio, manteniendo el personal necesario para poder llevar a cabo las acciones que se precisan y reutilizar soportes informativos de años anteriores para reducir costes materiales.

Las acciones de la UPCCA durante

este curso escolar han sido las siguientes: **charlas informativas** sobre sustancias adictivas y nuevas tecnologías dirigidas a alumnos, padres y entidades sociales, información y **asesoramiento individualizado** a jóvenes y padres preocupados por el consumo de sus hijos/as, **realización de cursos** sobre drogas a personas sancionadas por consumo y/o tenencia de drogas y **campañas** de información y sensibilización.

CURSO	ALUMNOS PARTICIPANTES	CURSO	ALUMNOS PARTICIPANTES	CENTROS ESCOLARES PARTICIPANTES	
1º ESO	521	4º ESO	560	IES Peset Aleixandre	Colegio El Armelar
2º ESO	630	BACHILLERATO	560	Liceo Francés	Colegio el Plantío
3º ESO	735			Colegio La Salle	Colegio Palma
				Colegio Ntra. Sra. del Rosario	IES Henri Matisse



Durante el curso escolar 2011-2012...

se realizaron talleres de prevención presenciales de las adicciones y a las nuevas tecnologías dirigidas a padres/madres y se ha colaborado con la Conselleria de Sanitat y la F.A.D en la realización

de un curso virtual. Así mismo se ha colaborado con diferentes entidades sociales del municipio en la realización de talleres: Cáritas, Centro de día de menores y Servicios Sociales (actividad "Sólo Skate").

Charlas y sensibilización

Una de las prioridades tanto a nivel técnico como político ha sido la lucha contra el tabaquismo,. Por ello, durante la última semana de Mayo, con motivo del día mundial sin tabaco (31 de Mayo), se han intensificado

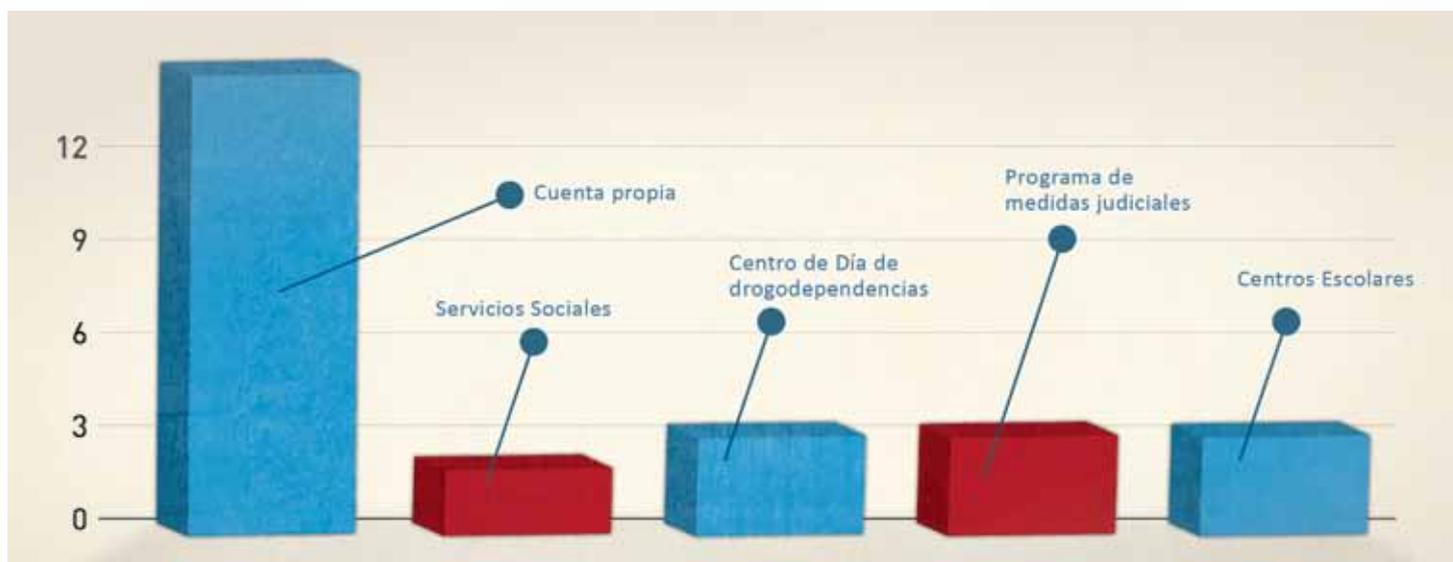
las charlas informativas a los jóvenes, padres y las acciones de sensibilización dirigidas a la población en general. Del mismo modo, se ha hecho lo propio con respecto a la lucha contra el alcoholismo y el SIDA.



El Día mundial Sin Tabaco contó con la presencia de la Concejala de Sanidad, Paz Rodríguez



Día Mundial del SIDA



Atención individualizada

A nivel de intervención individualizada se han atendido **25 casos**, cuyas sesiones han oscilado entre 4 y 8, tanto con el/la joven consumidor/a, padre/madre y en coordinación con el profesorado, técnicos municipales, etc. En este sentido, 14 de los

casos acudieron al servicio por su propia cuenta, 2 casos derivados de Servicios Sociales de Base, 3 del Centro de Día de Drogodependencias, 3 del programa de medidas judiciales en medio abierto y 3 de centros escolares.

¿Qué es la UPCCA?

Son servicios especializados de titularidad local que desarrollan programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como promover hábitos de vida saludables. (Decreto 132/2010, de 3 de septiembre del Consell, sobre registro y autorización de centros y servicios de atención y prevención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos, en la Comunidad Valenciana).

¿Qué acciones realiza?

- Facilitar la implementación de programas de prevención escolar en los Centros Escolares.
- Charlas informativas sobre drogas a los estudiantes de la E.S.O., Bachillerato y Ciclos formativos, Centro de día de menores, etc.. de Paterna.
- Talleres de formación sobre drogas dirigido a padres/madres, profesores/as y técnicos/as municipales.
- Sesiones informativas a los alumnos y padres sobre los riesgos en el uso de las nuevas tecnologías y sobre cómo prevenir las conductas adictivas causadas por las nuevas tecnologías.
- Atención y asesoramiento individualizado a jóvenes y padres preocupados por el consumo de drogas de sus hijos/as.
- Atención y asesoramiento a profesores/as que hayan detectado problemas de drogas en el centro escolar.
- Cursos informativos a jóvenes de Paterna a los que se les haya impuesto una sanción administrativa por consumo y/o tenencia de drogas con el objetivo de conmutar la multa. (ley 1/92).
- Campañas de información y sensibilización para la prevención del consumo de drogas, celebración del día mundial sin alcohol, sin tabaco, talleres de bebidas saludables, etc.

¿Cómo contactar?

Ayuntamiento de Paterna.
Concejalía de Sanidad. Área de Garantía Social y Empleo

Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas

Teléfono: 96 305 30 39

Correo: hernandez.cris@ayto-paterna.es

Plaza del pueblo 1, 1^{er} piso.

Edita i finança